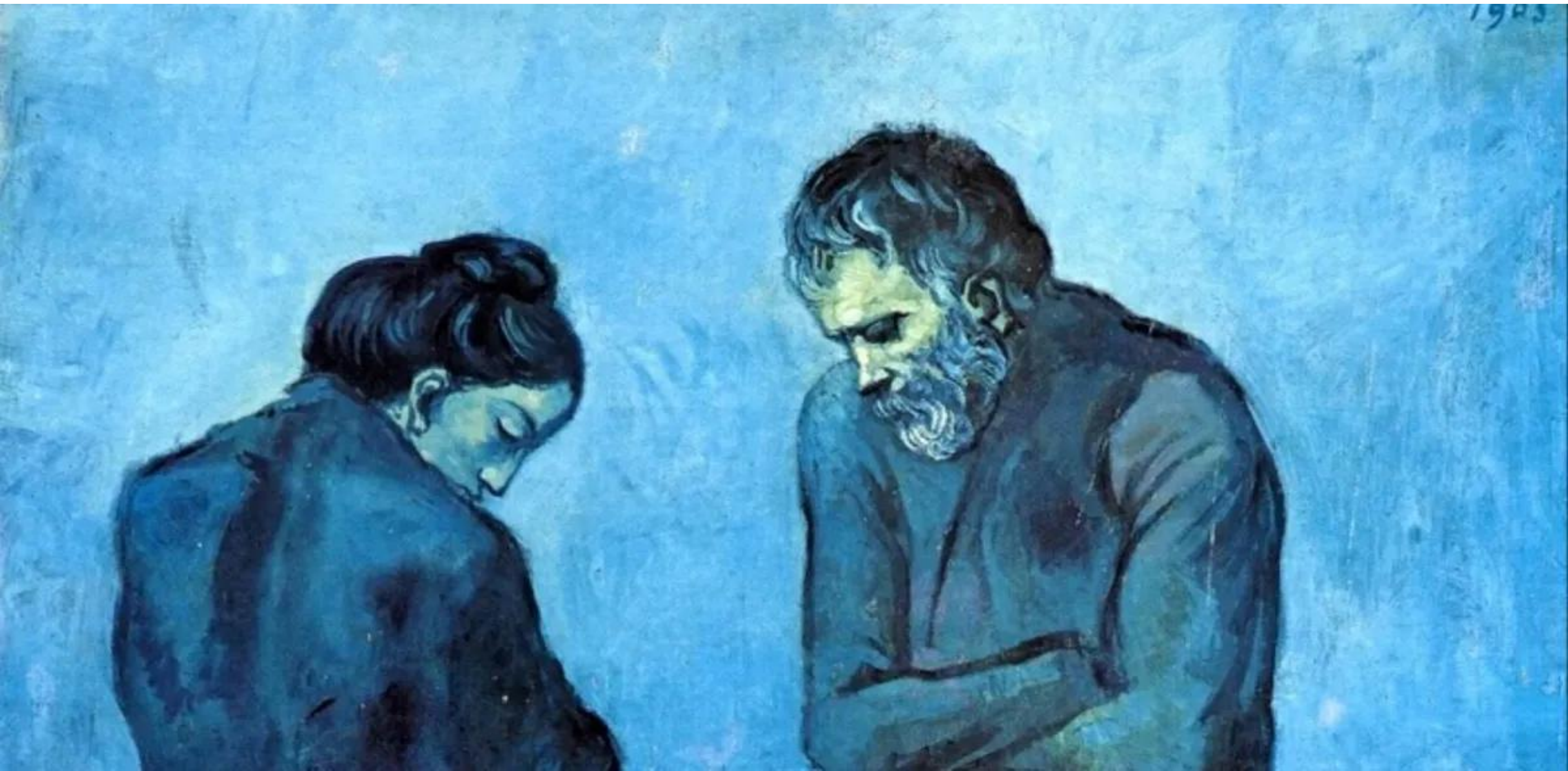
Mind
نحـو عــلم اجتمــاع تنـويــري
Towards an enlightened sociology
للدراسـات والأبحـاث الإنسانية والسوسيولوجية

التوازن النفسي في المجتمعات المعاصرة

(قراءة سوسيولوجية نقدية في تحولات العلاقات الإنسانية)

حسـام الـدين فياض

باحـث وأكاديمي سـوري



• مقالات في العلوم الإنسانية والاجتماعية

• حسام الدين فياض

• علم النفسـي الاجتماعي / تأثير التحولات الاجتماعية على الفرد

• التوازن النفسـي في المجتمعات المعاصـرة (قراءة سـوسـيولوجية نقدية في تحولات العلاقات الإنسانية)

• نحو علم اجتماع تنويري للدراسات والأبحاث الإنسانية والسوسيولوجية

• مقال إلكتروني

• المجلد: 05 / العدد: 047

• ماردين 01 حزيران – يونيو 2026

• Articles in the Humanities and Social Sciences

• HOSSAM ALDIN FAYAD

• Social Psychology / The Impact of Social Transformations on the Individual

• Psychological Balance in Contemporary Societies:

A Critical Sociological Reading of the Transformations in Human Relationships

• Towards an Enlightenment Sociology for Human and Sociological Studies and Research

• Electronic Article

• Volume: 05 / Issue: 047

• Mardin, June 01 2026

التوازن النفسي في المجتمعات المعاصرة

(قراءة سوسيولوجية نقدية في تحولات العلاقات الإنسانية)

Psychological Balance in Contemporary Societies:

A Critical Sociological Reading of the Transformations in Human Relationships

" **التوازن النفسي** لا يعني الهروب من العالم، بل **القدرة على العيش فيه بوعي**، مع الحفاظ على **معنى الذات**. ويشير هذا إلى العلاقة الجوهرية بين **النضج النفسي والوعي النقدي**، إذ **أن حماية الذات وتنظيم القرب من الآخرين لا يقتصر على الانسحاب، بل يتطلب تعاطياً واعياً ومدروساً مع العلاقات المعقدة والفضاءات الاجتماعية المتسارعة** ".

" تعمل **العلاقات الاجتماعية الصادقة والمتوازنة** كمرايا تعكس عمق الذات، فهي لا تقتصر على مجرد التفاعل الاجتماعي، **بل تكشف عن قدرة الفرد على الوعي بنفسه وفهم الآخرين**. وفي المجتمعات المعاصرة، **حيث يزداد الاعتماد على التواصل الرقمي الذي قد يُسهم أحياناً في تشتت الانتباه وتقليص العمق**

العـــاطفي، تصــبح هــذه **العلاقـــات الحقيقيـــة شـــرطاً أساســـياً لتحقيـــق الطمأنينـــة النفسية والحفاظ على معنى الذات ضمن شبكة اجتماعية معقدة ومتسارعة** ".

" لا تغـرق فــي **وحــل معانـــاة الآخــرين وآلامهــم** دون وعــي، **فالتعــاطف الأعمــى** قـد يسـتنزفك ويطمـس حـدودك، بينمـا **الـــوعي** يحولـه إلــى قـوة بصـيرة مـن خلالهـا **تفهــم دون أن تــذوب، وتســاند دون أن تفقــد نفســك**، وتجعـل مـن **الألــم معرفــة لا عبئـــاً**، ومن **القرب تعاطفاً إنسانياً لا استنزافاً نفسياً أو جسدياً** " **(الكاتب).**

- المقدمة:

تتمظهـر **إشـــكالية التـــوازن النفســـي فـــي المجتمعـــات المعاصـــرة بوصـــفها نتاجـــاً بنيويـــاً لتحـــولات عميقـــة لـــم تعـــد تقتصـــر علـــى تغيّـــر أنمـــاط العـــيش الفـــردي أو الجمـــاعي فحســـب، بـــل امتـــدت لتعيـــد تشـــكل المعنـــى الاجتمـــاعي للعلاقـــات الإنســـانية بأكملهـــا**. فـالروابط الاجتماعيـة التقليديـة، القائمـة علـى التضـامن والاسـتقرار النسـقي، **لــم تعــد قــادرة علــى احتــواء متطلبــات الإنســان المعاصــر**، الـذي أصـبح يعـيش فـي **فضـــاءات علائقيـــة ســـائلة**، حيـث تتشـابك الـروابط وتتسـارع إيقاعاتهـا تحـت تـأثير الوسائط الرقمية، ومعايير الأداء الاجتماعي، ومنطق الاستهلاك الرمزي.

في هذا السياق، **لم تعد كثافة الحضور الاجتماعي مؤشراً موثوقاً على الطمأنينة النفسية**، بل غالباً ما تصبح غطاءً يخفي وراءه أنماطاً مركبة من القلق، المقارنة الاجتماعية، والاستنزاف الوجداني. وهكذا، تتضح الحاجة إلى **إعادة النظر النقدية في المسلمات التقليدية** التي ربطت منذ نشوء السوسيولوجيا الكلاسيكية، بين **كثرة العلاقات ودرجة الأمان النفسي**، لتنتقل الدراسة إلى ما هو أعمق: **كيف تتحول هذه العلاقات نفسها بفعل التحولات التقنية والاقتصادية والثقافية إلى مصدر ضغط أو اغتراب؟**

من **منظور سوسيولوجي**، يمكن قراءة هذه الظاهرة ضمن إطار **البنيوية الاجتماعية والتحولات الثقافية المعاصرة**، حيث توصلت نتائج الدراسات الحديثة إلى أن **الأزمة النفسية للفرد ليست مجرد انعكاس لقصور شخصي، بل انعكاس لبنية اجتماعية وسياسية وثقافية تفرض أنماطاً من العيش تحرّف معنى القرب والتواصل. فالإنسان المعاصر يعيش مفارقة بنيوية تتمثل في فائض الاتصال مقابل هشاشة الارتباط، حيث يصبح الحضور المكثف وسيلة لإظهار الذات بدل أن يكون فضاءً للعمق والالتزام الوجداني.**

وعليه، يفرض هذا الوضع تطوير إطار تحليلي نقدي **يسمح لنا بفهم التوازن النفسي ليس فقط كحالة فردية، بل كنتيجة للتفاعل بين الفرد والبنى الاجتماعية والتقنية التي يشترك فيها. كما يستدعي البحث دراسة آليات تنظيم الذات، التعاطف مع النفس، وضع الحدود، وإعادة بناء العلاقات وفق معايير الجودة والعمق، ما يجعل التوازن النفسي مسألة وجودية ونقدية في الوقت ذاته.** ومن هنا، يصبح **السؤال المحوري** ليس حول كيفية توسيع شبكة العلاقات أو زيادة الحضور الاجتماعي، بل **حول كيفية جعل هذه العلاقات مُنتجة للمعنى، ومحافظة على السلام الداخلي للفرد، ومكافحة استنزافه النفسي في زمن التحولات المستمرة.**

- حول مفهوم التوازن النفسي:

يُفترض بالإنسان، من **منظور نفسي - اجتماعي**، أن يسعى إلى تحقيق **حالة من الاتزان الديناميكي**، تقوم على التفاعل المتناغم بين بنيته الداخلية ومحيطه الاجتماعي، **بحيث تتكامل أبعاد الذات مع شروط البيئة في علاقة من التواؤم والتكيف المستمر.**

فـالتوازن، فـي هـذا السـياق، لا يُفهـم بوصـفه حالـة سـكونية جامـدة، **بـل باعتبـاره شـكلاً مـن الهارمونيـة الحيـة، التـي تعبـر عـن انسـجام وظـائف الـنفس وتكامـل مكوناتهـا**، بمـا يحقـق قـدراً مـن التناسـق بـين أبعـاد الشخصـية المختلفـة؛ وهـو مـا يشـار إليـه بـالتوازن الـداخلي بـين الإنسـان وذاتـه (عبـد المحسـن، 2000. ص. 17). هـذا **التنـاغم يجعـل شـكل الحالـة النفسـية للإنسـان صـحة مسـتقرة، يشـعر فيهـا بالاسـترخاء والطمأنينـة، مـع الهـدوء والاسـتقرار النفسـي، إن تـوازن شخصـية الإنسـان وتوافـق مكونـات نفسـه وشخصـيته هـو الأسـاس فـي إمكانيـة أن يتوافـق ويتـوازن مـع البيئـة الاجتماعيـة التـي يعـيش فيهـا**، والإنسـان كمـا يعرفـه علـم الاجتمـاع هـو **كـائن اجتمـاعي بطبعـه** يـؤثر ويتـأثر بـالمجتمع مـن حولـه ، يتفاعـل مـع الآخـرين فـي صـورة الأخـذ والعطـاء المتبـادل، وهـذه العلاقـة فيهـا الحـب والإحسـاس بالأمـان وسـط النـاس، فـإذا كـان فـي حالـة توافـق بينـه وبـين نفسـه ويعـيش فـي سـلامة وهـدوء واتـزان نفسـي فإنـه يسـتطيع أيضـاً أن يتوافـق مـع مـن حولـه مـن النـاس، إن **التوافـق مـن أساسـيات الصـحة النفسـية والتـوازن مطلـوب بحيـث لا تتعـدى أيـة صـفة مـن الصـفات علـى حسـاب الصـفة الأخـرى** (عبـد المحسـن، 2000. ص. 17-18).

بناءً عليه يمكننا تعريف **التوافق النفسي**: " **بأنه حالة من التوازن الداخلي والقدرة على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، بحيث يتمكن الفرد من إدارة مشاعره وأفكاره وسلوكياته بطريقة تسمح له بالعيش بانسجام مع ذاته ومع الآخرين. ويشمل هذا المفهوم عدة أبعاد أساسية، مثل القبول الذاتي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتحكم بالبيئة، وإدراك الهدف من الحياة، والنمو الشخصي، والتي تعكس قدرة الفرد على الحفاظ على توازنه النفسي في مواجهة الضغوط الاجتماعية والثقافية** " (**Ryff & Keyes, 1995, pp. 719–720**). إن فهم هذه الأبعاد يتيح لنا ربط **التوافق النفسي بالتوازن النفسي العام**، حيث يشكل ضبط الذات، والوعي النقدي، وبناء العلاقات الصحية شروطاً أساسية للحفاظ على استقرار الفرد النفسي في المجتمعات المعاصرة. ويمكننا القول باختصار أن **(التوافق النفسي)** " **هو التعبير العملي عن النضج النفسي، والقدرة على الحفاظ على الذات أمام الضغوط الاجتماعية والثقافية، مع تعزيز العلاقات الإيجابية والوعي الذاتي** ".

– التوازن النفسي لتحولات العلاقات الإنسانية في المجتمعات المعاصرة:

في **وقتنا المعاصر**، يتعرض **التوازن النفسي لضغوط متزايدة نتيجة تسارع الحياة الاجتماعية، وتنامي الاعتماد على الوسائط الرقمية، وتضخم متطلبات الأداء والإنجاز** في الحياة اليومية. **فالتحولات البنيوية في المجتمعات الحديثة لم تقتصر على تغيير أنماط العيش المشترك، بل أعادت تشكيل معنى العلاقات الإنسانية نفسها، بحيث أصبحت كثرة الاتصالات ووفرة الفرص الاجتماعية لا تضمن بالضرورة شعور الفرد بالطمأنينة أو الانسجام الداخلي.** ومن هذا المنظور، يظهر **التوازن النفسي ليس كحالة ثابتة**، بل **كعملية ديناميكية مستمرة، تعتمد على قدرة الفرد على ضبط ذاته**، ومراقبة تفاعلاته مع الآخرين، وإعادة ترتيب أولوياته الوجودية بما يحافظ على معنى الذات وعمق التجربة الإنسانية.

وعلاوةً على ذلك، يمكن النظر إلى هذه العملية من خلال **المنظور الفلسفي للسوسيولوجيا النقدية**، إذ يشير إلى أن **هشاشة التوازن النفسي لا تنشأ فقط من ضغوط الفرد أو اختياراته، بل من الهيكل الاجتماعي نفسه الذي يفرض إيقاعاً سريعاً، ومعايير تقييم خارجية، ومنطق استهلاكي للعلاقات.** من هنا،

يصبح النضج النفسي مرتبطاً بوعي نقدي، يمكن الفرد من التمييز بين ما يعزز وجوده وذاته، وما يحوّل تفاعلاته إلى أداء وظيفي أو شكل خالٍ من المعنى. ومن هذا المنطلق، يمكن القول إن **التوازن النفسي في عصرنا الحديث هو نتاج للتفاعل بين القدرة الداخلية للفرد على التنظيم الذاتي، وبين طبيعة العلاقات والبيئة الاجتماعية التي يعيشها، ما يجعل تحقيقه تحدياً مستمراً، لكنه شرط أساسي للحفاظ على الحياة المعنوية والوجودية للفرد.**

في واقع الأمر، تشير **الدراسات الحديثة** إلى أن **الإنسان في المجتمعات المعاصرة** يعيش **مفارقة بنيوية**، إذ تزداد وسائل الاتصال وتتنوع باستمرار، بينما تظل القدرة على إقامة روابط عميقة ومستقرة محدودة، مما يعكس هشاشة التماسك الاجتماعي على الرغم من كثرة التواصل. وفي هذا الإطار، تبين **شيري توركل** أن التقنيات الرقمية لم تقتصر على توسيع إمكانات التواصل، بل أسهمت في إعادة تشكيل بنية الحضور الإنساني ذاته، حيث يغدو " **الاتصال** " بديلاً عن " **العلاقة** " (Turkle, 2017, p. 3). غير أن أهمية هذا الطرح **لا تكمن في توصيف الظاهرة فحسب، بل في كشفه عن تحول عميق في معنى القرب، إذ لم يعد يقاس بدرجة التفاعل، بل بمدى انخراط الذات فيه.** ومن هنا تبرز

مفارقة مركزية مفادها أن **الكثافة الرقمية** قد تؤدي إلى **تآكل العمق العاطفي**، لأن التفاعل المتكرر **لا يستلزم التزاماً وجدانياً، بل قد يتحول إلى أداء اجتماعي خاضع لمنطق العرض والاعتراف.**

ويتقاطع هذا **التحليل** مع نتائج البحوث التي تؤكد أن جودة **العلاقات الاجتماعية تمثل عاملاً حاسماً في الصحة النفسية والجسدية.** إذ تشير **جوليان هولت- لونستاد** إلى أن **ضعف العلاقات الاجتماعية يرتبط بآثار سلبية ملموسة على الصحة العامة** (Holt–Lunstad, 2017, p. 129). غير أن القراءة النقدية لهذه النتائج تكشف أن الإشكالية لا تكمن في غياب العلاقات بقدر ما تكمن في نمطها، أي في تحولها من فضاءات دعم إلى **مصادر ضغط خفي. فالعلاقات السطحية أو المشحونة لا تفشل فقط في أداء وظيفتها الوقائية، بل قد تنتج أشكالاً جديدة من الاغتراب، حيث يجد الفرد نفسه محاطاً بالآخرين دون أن يكون مفهوماً أو معترفاً به.**

في هذا السياق، تكتسب مسألة **الحدود النفسية أهمية تحليلية تتجاوز بعدها الإجرائي**، إذ تمثل آلية **لإعادة تنظيم العلاقة بين الذات والآخر ضمن شروط أكثر توازناً.** وتوضح **نيدرا غلوفر تاواب** أن **وضع الحدود لا يعني الانفصال**، بل

يشكل ممارسة واعية لحماية السلام الداخلي وتنظيم القرب (Tawwab, 2021, p. 14). وتكمن **القيمة النظرية لهذا المفهوم في كونه يعكس انتقالاً من نموذج علائقي قائم على الامتثال والتكيف إلى نموذج قائم على التفاوض والاختيار، حيث يعيد الفرد تشكيل علاقاته وفق معايير تحفظ تماسكه الداخلي بدل الانخراط غير المشروط فيها.**

ويتعمق هذا **التحول** عند النظر إلى **مفهوم التعاطف مع الذات** كما تطوره **كريستين نيف**، حيث يصبح **التوازن النفسي مشروطاً بإعادة بناء العلاقة الداخلية بعيداً عن منطق التقييم الخارجي**. وتشير **نيف** إلى أن الأفراد الذين **يتمتعون بدرجة أعلى** من **التعاطف مع الذات** يكونون أقل انخراطاً في المقارنات الاجتماعية وأكثر استقراراً نفسياً (Neff, 2011, p. 91). غير أن هذا **المفهوم لا ينبغي أن يُفهم بوصفه انغلاقاً نرجسياً، بل باعتباره شرطاً لإقامة علاقات صحية، إذ إن الذات التي تستمد قيمتها من الداخل تكون أكثر قدرة على بناء ارتباطات غير مشروطة.**

وعلى **مستوى أعمق**، يمكن فهم هذه التحولات ضمن **إطار تسارع الحداثة**، حيث يؤدي تسارع الإيقاع الاجتماعي إلى **إعادة تشكيل العلاقات الإنسانية في**

اتجاه أداتي يفتقر إلى الاستقرار والمعنى (Rosa, 2019, pp. 17-19). فالعلاقات، في ظل هذا التسارع، لم تعد فضاءات للتبادل الوجودي، بل تحولت إلى تفاعلات سريعة محكومة بمنطق الكفاءة والاستهلاك. **ويمكن تأطير هذا التحول من خلال مفهوم الاغتراب، حيث لا يفقد الفرد علاقاته بقدر ما يفقد حضوره الحقيقي داخلها، إذ تصبح العلاقة شكلاً بلا مضمون، ويغدو الآخر وسيطاً وظيفياً بدل أن يكون ذاتاً متكافئة في الاعتراف.** ومن هذا المنظور، **لا تكمن أزمة الإنسان المعاصر في نقص الروابط الاجتماعية**، بل في **تحولها إلى علاقات مُشيّأة تفتقر إلى العمق، الأمر الذي يعمق الإحساس بالعزلة رغم كثافة الحضور الاجتماعي.**

انطلاقاً من ذلك، لا يمكن **اختزال النضج النفسي** في مجرد **القدرة على التكيف، بل ينبغي فهمه بوصفه قدرة نقدية على مقاومة أنماط التفاعل السطحية، وإعادة بناء المجال العلائقي وفق معايير العمق والصدق. فالتوازن النفسي لا يتحقق عبر الانخراط الكمي في الشبكات الاجتماعية**، بل عبر انتقاء نوعي للعلاقات يميز بين ما يعزز الحضور الوجودي وما يقوضه. وفي هذا السياق، **يصبح الانسحاب من بعض العلاقات تعبيراً عن وعي متقدم، لأنه**

يعكس إدراكاً بأن الحفاظ على تماسك الذات شرط لإقامة علاقة إنسانية حقيقية.

ومن منظور **مصطفى حجازي**، يشكل **التوازن النفسي للفرد انعكاساً مباشراً للبنى الاجتماعية والثقافية التي يعيشها، إذ لا يمكن فهم الصعوبات النفسية المعاصرة بمعزل عن الاغتراب البنيوي والهدر الرمزي للذات داخل العلاقات الاجتماعية.** هذا الاختلال قد يصل إلى حد تتحول فيه العلاقة الإنسانية إلى فقدان للإنسانية وانعدام للاعتراف بها. **ففي هذه الحالة، تنعدم علاقة التكافؤ، وتحل محلها علاقة التشيؤ، فبدلاً من العلاقة القائمة على أنا – أنت، التي تتضمن المساواة والاعتراف المتبادل بإنسانية الآخر وحقه في الوجود، أي الاعتراف الذي يشكل شرط حصولنا على إنسانيتنا من خلال تقدير الآخر لنا كقيمة إنسانية،** تظهر علاقة **أنا – ذاك،** حيث يصبح الآخر مجرد شيء أو كائن فاقد للاعتراف بإنسانيته وقيمته وحياته وقدسيتها (حجازي، التخلف الاجتماعي، 2005، ص. 39).

وعلى هذا الأساس، **يواجه الفرد المعاصر، على الرغم من وفرة شبكاته الاجتماعية الرقمية أو كثافة تفاعلاته الاجتماعية، تحدياً جوهرياً في إدراك**

قيمتـــه الذاتيـــة ومعنـــى علاقاتـــه. فالعلاقـات، فـي كثيـر مـن الأحيـان، **تتحـول إلـى أشـكال وظيفيـة خاليـة مـن العمـق النفسـي والمعنـوي، تعكـس بشـكل مباشـر آثـار القهــر الرمــزي والهــدر الثقــافي الــذي يعــاني منـــه الإنســـان فـــي ظــل البنـــى الاجتماعية الحديثة والمعاصرة.**

ويـرى **حجـــازي** أن أي **محاولـــة لتحقيـــق التـــوازن النفســـي لا يمكـــن أن تقتصـــر علـى اسـتراتيجيات فرديـة مثـل الانخـراط فـي نشـاطات اجتماعيـة أو مراقبـة الـذات، بـل يجـب أن تشـمل فهمـاً نقـدياً للآليـات الاجتماعيـة التـي تنـتج القهـر الرمـزي والهــدر الوجــداني " بمعنـــى التنكــر لإنســانيته وعــدم الاعتــراف بقيمتــه وحصــانته وكيانـــه وحقوقـــه "** (حجـازي، الإنسـان المهـدور، 2005، ص. 27)، **بمـا فــي ذلــك الضــغوط الثقافيــة نحــو الامتثــال والنمــاذج الموحــدة للعلاقـــات**. ومـن هنـا، يصـبح الحفـاظ علــى التــوازن النفســي مرتبطــاً بقــدرة الفــرد علــى ممارســة وعــي نقــدي تجــاه علاقاته، وإعادة ترتيبها وفق معيار العمق والمعنى، وليس مجرد الكثافة والتكرار.

وهكـذا يـرى حجـازي أن **الكفــاءة النفســية المتمثلــة** فـي **مقومــات الصــحة النفســية** التـي **تـوفر أسـاس نمـاء الطاقـات الحيويـة، وتتـيح فـرص أفضـل انطـلاق واسـتغلال لهـا. كمـا أنهـا تـوفر المناعـة فـي التعامـل مـع التحـديات والصـعاب والأخطـار، علـى**

أسس من الطمأنينة القاعدية والثقة بالنفس، وقبول الذات والوفاق معها. إننا في **عصر الشدائد والتحديات التي تتطلب أعلى درجات المتانة النفسية بشكل غير مسبوق في أي عصر خلا (**حجازي، الإنسان المهدور، 2005، ص. 315).

بهذا المعنى، يسهم **منظور حجازي في الربط بين التغيرات البنيوية في المجتمعات المعاصرة وبين الأبعاد النفسية الفردية**، موضحاً **أن التوازن النفسي يتطلب إعادة بناء الذات في فضاء اجتماعي يعترف بها ككيان جدير بالاعتبار والاحترام، وأن العلاقات الحقيقية لا تثمر الطمأنينة إلا عندما تُبنى على هذا الأساس.**

خلاصة القول، في عالم **يلهث خلف السرعة والكفاءة**، حيث **تتقاطع الشبكات الرقمية بكافة أنماطها مع الفضاء الاجتماعي المادي**، يواجه **الإنسان المعاصر تحدياً وجودياً مزدوجاً**، حيث إن **كثرة العلاقات لا تعني عمقها، والحضور المكثف لا يضمن الشعور بالمعنى أو الاعتراف المتبادل.** هنا، يظهر التوازن النفسي ليس كمكسب ثابت، بل كرحلة نقدية مستمرة، تتطلب من الفرد أن يكون

واعياً لمكانه في العالم، مدركاً لقيمة كل علاقة، ومستعداً لإعادة ترتيب أولوياته بشكل مستمر.

فالتوازن النفسي، في هذا السياق، هو **قدرة على إعادة بناء المجال العلائقي وفق معايير الجودة والصدق والعمق، وليس مجرد القدرة على التكيف مع سرعة الحياة المتزايدة.** إنه يتطلب من الإنسان أن يميز بين العلاقات التي تغذي وجوده وتلك التي تستنزفه، بين الحضور الذي يمنح معنىً وبين الحضور الذي يفرغه. كما **يشمل تطوير وعي ذاتي متعمق يمكن الفرد من التعاطف مع نفسه بعيداً عن المقارنة المستمرة، مما يفتح أمامه آفاقاً للعلاقات غير المشروطة التي تعزز الانتماء والاعتراف.**

ومن منظور **فلسفي وسوسيولوجي**، يصبح الحفاظ على **التوازن النفسي ممارسة نقدية** للفرد ذاته، **إذ يتطلب إدارة الزمن، وحماية الانتباه، ومقاومة منطق السرعة والاستهلاك في تفاعلاته الاجتماعية. كما يدعو الإنسان إلى خلق مساحات من العمق والالتفات الحقيقي، حيث يمكن لكل علاقة أن تتحول إلى تجربة وجودية تعيد تأكيد إنسانيته، بدل أن تكون مجرد تفاعل وظيفي أو استهلاكي.**

وفي ضوء ذلك، **يتحول التوازن النفسي إلى علامة نضج الذات النقدي، ليس فقط في قدرتها على مقاومة الانغماس السطحي في العالم، بل في قدرتها على اختيار علاقاتها وإعادة تشكيلها بطريقة تمنحها معنى،** وتعيد إلى التجربة الإنسانية عمقها وثراءها. وهكذا، **يصبح الفرد في عصرنا المعاصر ليس مجرد متلق للأحداث والاتصالات، بل فاعلاً واعياً يصنع من وجوده مساحة للتفاعل المعنوي، ويحول حياته إلى ممارسة مستمرة للوعي والاختيار، حيث لا يقاس نجاحه بعدد العلاقات، بل بعمقها وقيمتها الوجودية.**

وفي الختام، نعتقد أن **سموّ الإنسان لا يتحقق بالسيطرة على الآخرين،** بل بمعرفته كيفية السيطرة على ذاته. **ويشير هذا إلى أن التوازن النفسي يبدأ من ضبط الذات قبل الانخراط في أي علاقة اجتماعية، وهو ما يتسق مع فكرة أن العلاقات المعاصرة تتطلب وعياً نقدياً ومراقبة ذاتية دقيقة.**

- المراجع المعتمدة:

1. حجازي، مصطفى. (2005). **الإنسان المهدور (دراسة تحليلية نفسية اجتماعية)**. ط1. الدار البيضاء وبيروت: المركز الثقافي العربي.
2. حجازي، مصطفى. (2005) **التخلف الاجتماعي – مدخل إلى سيكولوجية الإنسان المقهور.** ط9. الدار البيضاء وبيروت: المركز الثقافي العربي.

3. عبد المحسن، يسرى. (2000). **التوازن النفسي**. ط1. القاهرة: دار المعارف.

4. Holt-Lunstad, J. (2017). **The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors**. Public Policy & Aging Report, 27(4), 127–130. https://doi.org/10.1093/ppar/prx030

5. Neff, K. D. (2011). **Self-Compassion: The proven power of being kind to yourself**. New York: William Morrow.

6. Rosa, H. (2019). **Resonance: A sociology of our relationship to the world**. Cambridge, UK: Polity Press.

7. Tawwab, N. G. (2021). **Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself**. New York: TarcherPerigee.

8. Turkle, S. (2017). **Alone together: Why we expect more from technology and less from each other**. New York: Basic Books.

9. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). **The structure of psychological well-being revisited.** Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

---

* د. حسام الدين فياض/ الأستاذ المساعد في النظرية الاجتماعية المعاصرة/ قسم علم الاجتماع/ كلية الآداب في جامعة ماردين (تركيا).

باحث وأكاديمي في العلوم الثقافية واللغويات واللسانيات الاجتماعية. له عدد من المؤلفات السوسيولوجية؛ (سلسلة نحو علم اجتماع تنويري)، بالإضافة إلى العديد من الأبحاث العلمية والمقالات الفكرية التي تجمع بين النظرية السوسيولوجية والفكر الاجتماعي والثقافي النقدي المعاصر.